

alkohol

Wie wirst du wieder nüchtern?

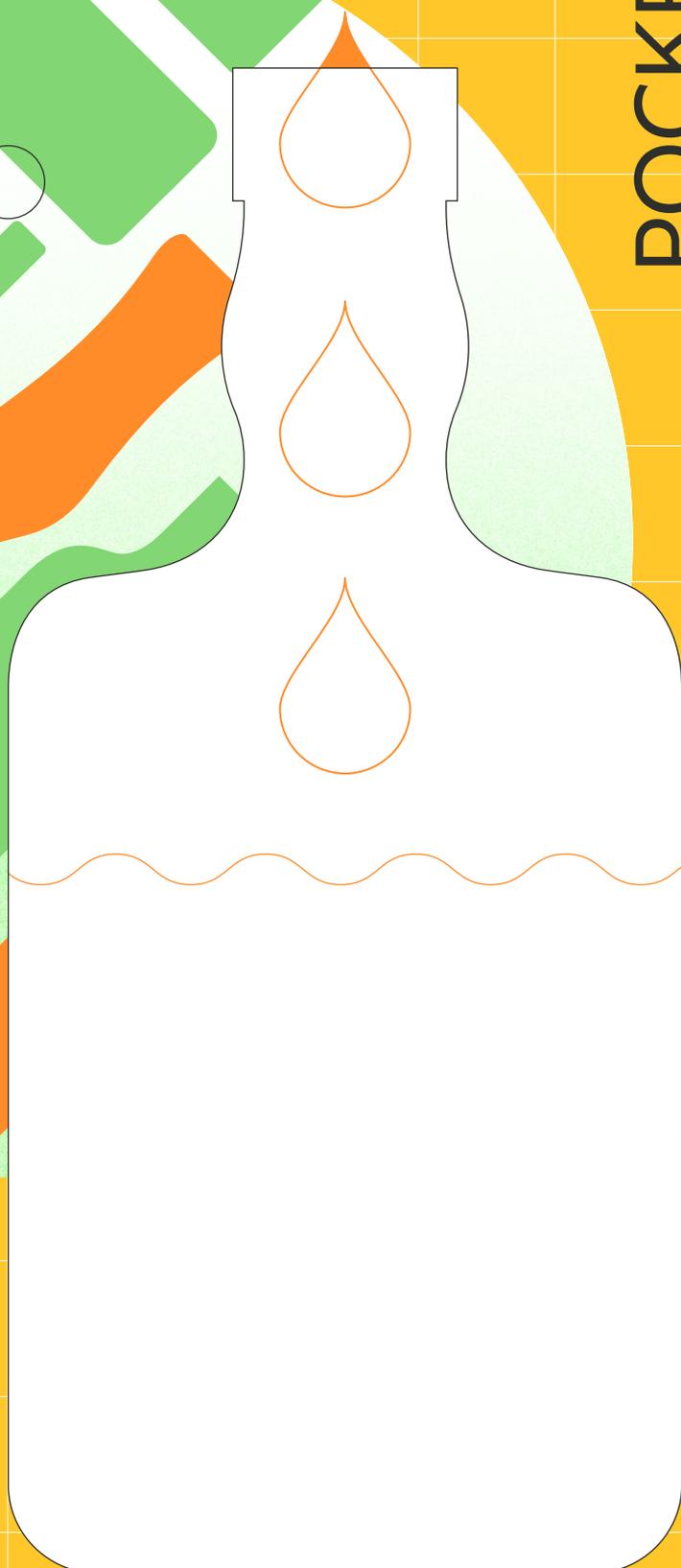
Weißt du, wie viel Promille du hast?

Was kannst du gegen einen Kater tun?



Alkohol
Selbsttest

POCKET INFO



WARUM IST ALKOHOL SO VERBREITET?



Wir leben in einem Land, in dem Alkohol oft angeboten wird.

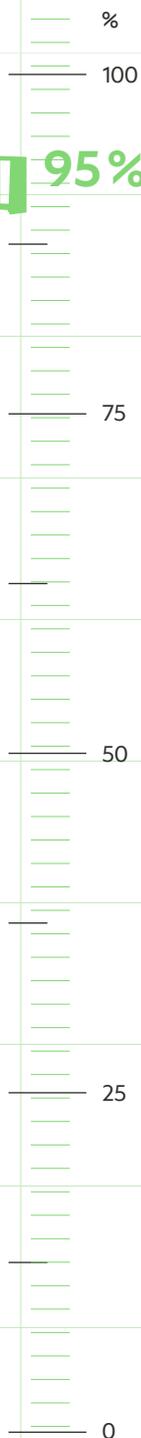
Manche trinken, um sich zu **entspannen** und **kontaktfreudiger** zu sein. Andere mögen alkoholhaltige Getränke, weil sie den Geschmack gut finden. Einige trinken Alkohol, um **Probleme zu vergessen**, um unangenehme Gefühle zu betäuben oder um Langeweile zu bekämpfen.

Die meisten entscheiden sich aber, zu bestimmten Zeiten oder Situationen – etwa wenn sie mit dem Auto fahren – nichts Alkoholisches zu trinken.



95%

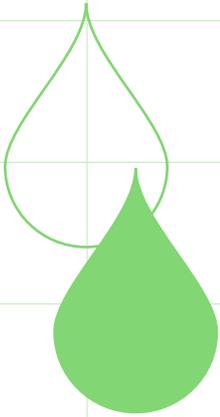
Über 95% der österreichischen Bevölkerung ab dem Alter von 15 Jahren haben bereits mindestens einmal in ihrem Leben Alkohol getrunken.



WIE IST DAS BEI DIR?

Für einen bewussten Umgang mit Alkohol hilft es, sich selbst gut zu kennen und sich zu fragen:

Wann und warum trinke ich Alkohol?



- ↪ Weil ein Rausch zu einem „richtigen“ Wochenende gehört?
- ↪ Weil das Weggehen dann mehr Spaß macht?
- ↪ Weil ich die Wirkung mag?
- ↪ Weil ich mich dann besser fühle?
- ↪ Weil andere trinken?

Ein ernsthaftes Risiko gehst du ein, wenn du ...

- ↪ aus Gewohnheit trinkst.
- ↪ die Kontrolle über die Menge oder das Aufhören verlierst.
- ↪ einen „Filmriss“ hast.
- ↪ wegen Alkohol einen Unfall verursachst.
- ↪ dich selbst oder andere verletzt.



Alkohol berauscht, macht Stimmung und betäubt, aber er löst keine Probleme.

WARUM BERAUSCHT ALKOHOL...

Der berauschende Bestandteil in alkoholischen Getränken ist die **chemische Substanz Ethanol**. Der Alkoholgehalt ist je nach Getränk unterschiedlich. Er wird in **Volumsprozent** mit der Abkürzung „Vol.-%“ auf Flaschen und Verpackungen angegeben.

Wie viel Alkohol ist in Getränken enthalten?



Bier/Gespritzter
ca. 5 Vol.-%



Alkopops*
ca. 4–7 Vol.-%



Wein
ca. 11,5 Vol.-%



Hochprozentiges
ca. 40 Vol.-%

* Alkopops sind Mischgetränke, die aus hochprozentigem Alkohol und Limonaden oder Fruchtsäften bestehen.

... UND WIE WIRKT ER?

Alkohol wird über die Mundschleimhaut, den Magen und den Dünndarm aufgenommen und dann im ganzen Körper verteilt. Das dauert unterschiedlich lange – ca. 30 bis 90 Minuten.

Auch im Urin, im Blut oder in der Ausatemungsluft ist Alkohol und kann dort gut gemessen werden, z. B. bei Verkehrskontrollen. Jeder Mensch verarbeitet Alkohol im Körper unterschiedlich und reagiert auch unterschiedlich darauf.

Alkohol wirkt je nach Situation, zuerst: anregend, lockernd; kann auch enthemmend und aggressionssteigernd sein fördert die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen.

Später: betäubend und einschläfernd.
löst auch Stimmungsschwankungen aus.

Alkohol wird hauptsächlich in der Leber abgebaut. Wenn die Leber das über einen langen Zeitraum tun muss, verändert sie sich krankhaft: Schwere Folgeerkrankungen sind zum Beispiel Fettleber und Leberzirrhose.

Wenn du regelmäßig zu viel trinkst, gehst du ein hohes Risiko ein:

Damit kannst du deinen Körper und deine Organe schädigen, du kannst davon Krebs bekommen und süchtig werden. 5% aller erwachsenen Österreicherinnen und Österreicher sind alkoholkrank und weitere 9% gefährdet.

WIE WEISST DU, WIE VIELE PROMILLE DU HAST?

Mit Volumsprozent wird angegeben, wie viel Alkohol im Getränk ist, mit Promille (‰) die Alkoholmenge im Blut (Blut-Alkohol-Spiegel).

Die Höhe des Blut-Alkohol-Spiegels ist vor allem davon abhängig,

- ↪ wie viel reinen Alkohol du trinkst,
- ↪ wie schnell du trinkst,
- ↪ wie viel Körperwasser du hast.

Personen mit mehr Gewicht vertragen nicht automatisch mehr Alkohol. Denn nur wer mehr Muskelmasse hat, hat auch mehr Körperwasser.

Mädchen und Frauen vertragen normalerweise weniger Alkohol als Burschen und Männer, weil sie im Durchschnitt weniger Gewicht haben und auch bei gleichem Gewicht für gewöhnlich einen geringeren Körperwasseranteil haben.



Gesetze, Verbote und Urteile gehen oft vom Promillewert aus.

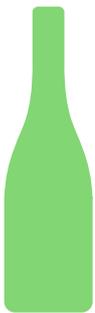


Auf www.dialogwoche-alkohol.at findest du im Menü „Handeln“ unter „Promillerechner“ einen Link zum Download der Promillerechner-App „Promillator“. Im Google Play Store kannst du dir ebenfalls die App direkt herunterladen.

Promillerechner bringen immer nur ein **ungefähres Ergebnis zur Orientierung**. Auf keinen Fall darfst du dich auf Angaben von Bekannten verlassen, die dir erzählen, mit welcher Menge Alkohol sie bei einer Polizeikontrolle weniger als 0,5 Promille hatten!

WARUM SPÜRST DU ALKOHOL NICHT IMMER GLEICH?

Im Prinzip gilt: **größere Menge – größere Wirkung.**
Wie stark und schnell du die Wirkung merkst, hängt aber auch von deiner körperlichen und psychischen Verfassung ab. Müdigkeit und Stimmung spielen auch eine Rolle.



Schneller betrunken fühlst du dich,
↪ wenn du vorher **nichts gegessen** hast,
↪ wenn du Alkohol **schnell trinkst**,
↪ wenn du Alkohol **nicht gewöhnt** bist.



Weniger schnell betrunken fühlst du dich, wenn du **fette Nahrungsmittel isst**, denn diese verlangsamen die Aufnahme des Alkohols ins Blut. Dein Körper nimmt zwar die gleiche Menge Alkohol auf, aber langsamer.



Auch wenn du dich nicht betrunken fühlst, ändert das nichts an den Promillewerten!

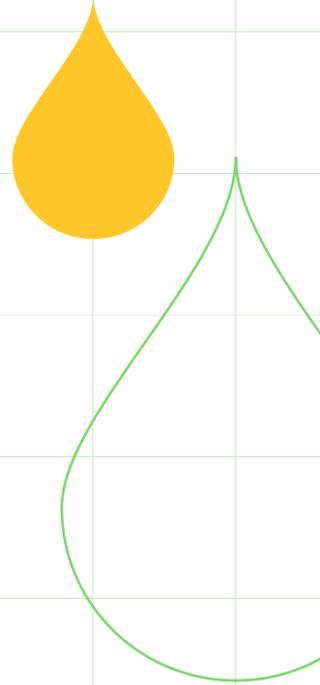
Vorsicht auch bei selbst gemischten Getränken und bei Alkopops (4 bis 7 Vol.-%), die kaum nach Alkohol schmecken, aber viel Alkohol enthalten!

WIE VIEL ALKOHOL IST SCHÄDLICH?

Schon ein einmaliger Rausch kann riskant sein, zum Beispiel, wenn du einen Unfall verursachst oder dich auf ungeschützten Sex einlässt.

Regelmäßiges Trinken belastet auch ohne Rausch deine Gesundheit und kann sich negativ auf deine Beziehungen auswirken, z. B. durch Streit in deiner Familie, Unkonzentriertheit in der Arbeit etc.

Gesundheitsschäden bleiben oft lange unauffällig. Eine Alkoholkrankheit entwickelt sich in der Regel nach jahrelangem regelmäßigem Konsum von zu viel Alkohol.



Es gibt keine „gesunde“ Trinkmenge!

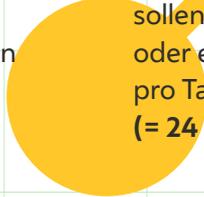
Frauen

sollen nicht mehr als ein kleines Bier (0,4 l) oder etwas weniger als ein Viertel Wein (0,2 l) pro Tag trinken.
(= 16 Gramm reiner Alkohol)



Männer

sollen nicht mehr als ein großes Bier (0,6 l) oder etwas mehr als ein Viertel Wein (0,3 l) pro Tag trinken.
(= 24 Gramm reiner Alkohol)



An mindestens 2 Tagen pro Woche sollte man jedenfalls gar keinen Alkohol trinken!

Diese Werte gelten für Erwachsene! Für Jugendliche, deren Körper und Gehirn noch in der Entwicklung sind, ist Alkohol viel schädlicher als für Erwachsene.

Neben einer körperlichen Abhängigkeit kann auch schon bei geringeren Mengen, wenn sie regelmäßig getrunken werden, eine psychische Abhängigkeit entstehen.

Eine beginnende Abhängigkeit zeigt sich zum Beispiel durch ein starkes Verlangen, Alkohol zu trinken. Es ist schwierig, die Kontrolle über die Menge und das Aufhören zu behalten, oder es treten Entzugserscheinungen auf.

Vermeide Rausche,
denn sie belasten dein Gehirn und deinen Körper ganz besonders!

HAST DU DEN ALKOHOL IM GRIFF?

Beantworte die folgenden Fragen, und du erhältst in der Auswertung eine grobe Orientierung, ob du auf der sicheren Seite bist.



Bist du schon einmal unter Alkoholeinfluss Auto gefahren oder bei jemandem mitgefahren, der Alkohol getrunken hat?

Trinkst du, um zu entspannen, dich besser zu fühlen oder damit du dich unter Freundinnen und Freunden oder Bekannten wohler fühlst?

Trinkst du Alkohol, wenn du alleine bist?

Haben dir Familienangehörige oder Freundinnen und Freunde schon mal geraten, weniger zu trinken?

Hast du schon mal etwas vergessen, was du gemacht hast, als du Alkohol getrunken hast?

Hast du schon mal Ärger mit anderen bekommen, als du Alkohol getrunken hast?

AUSWERTUNG

Achtung: Wenn du die 1. Frage mit Ja beantwortet hast, dann hast du dich durch Alkohol in eine gefährliche Situation gebracht.

2 oder mehr Ja angekreuzt: Es hat den Anschein, dass sich dein Trinkverhalten problematisch entwickeln kann oder – wenn du mehrere Ja angekreuzt hast – schon problematisch ist. Damit du weder deiner Gesundheit schadest noch Probleme in Schule, Arbeit oder Familie entstehen, überdenk dein Trinkverhalten und sprich darüber mit Menschen, denen du vertraust.

Du kannst dich auch an eine der Stellen von Seite 16 wenden.

Einen ausführlichen Alkohol-Selbsttest mit Feedback findest du unter:

www.kenn-dein-limit.info/check-your-drinking

Tossmann, P. H. u. a.: „Bestimmung der konkurrenten Validität des CRAFFT-d. Ein Screeninginstrument für problematischen Alkoholkonsum bei Jugendlichen.“ In:

Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 37/5, S. 451–459.

ALKOHOL UND SEX – IST DAS EINE GUTE IDEE?

Eine geringe Menge Alkohol kann bewirken, dass du dich lockerer und lustiger gibst; dass dir zum Beispiel das Flirten leichter fällt.

Die Gefühle werden oft kurzzeitig intensiver erlebt, z. B. die Erregung oder ein Orgasmus. Bei zu viel Alkohol kann es auch sein, dass du gar nichts mehr fühlst. Es passieren auch leichter **Pannen mit Kondomen**. Zum Beispiel merkst du es gar nicht, wenn das Kondom reißt oder verrutscht. Neben einer ungewollten Schwangerschaft kann das auch zu **sexuell übertragbaren Infektionen** wie mit Herpes, Pilzen oder HIV führen.

Wer Alkohol trinkt, riskiert es, Dinge zu tun, die er oder sie im nüchternen Zustand nicht machen würde. Zum Beispiel mit jemandem Sex zu haben, dem oder der man gar nicht vertraut, oder bestimmte Sexpraktiken auszuprobieren, die einem Angst machen.

Es müssen alle Beteiligten mit dem Sex einverstanden sein. Es darf kein Druck oder Zwang ausgeübt werden. Gerade wenn Alkohol getrunken wird, gibt es oft Missverständnisse. Fragt nach und sprecht darüber! Zum Beispiel kannst du dich und auch die andere Person immer wieder fragen: Geht es dir gut? Passt alles?

Trink dir den Sex nicht schön, sondern gestalte ihn für dich passend.



Mach keine Fotos von dir oder anderen, wenn du betrunken bist. Solche Fotos machen schneller die Runde, als dir lieb ist.

Wenn du **immer Alkohol brauchst**, um Sex zu haben: Frage dich, woher dein Unbehagen im Zusammenhang mit Sex kommt. Rede mit einem vertrauten Menschen darüber oder lass dich beraten (siehe Beratungsstellen S. 16).

PASSEN ALKOHOL UND SPORT ZUSAMMEN?

Wenn du vor dem Sport oder währenddessen Alkohol trinkst oder noch Restalkohol vom Vortag im Blut hast, dann:

- ↪ **vermindern sich die Gleichgewichts-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten:** Du bist weniger leistungsfähig, deine Schmerzempfindlichkeit und deine Urteilsfähigkeit werden beeinträchtigt. Insgesamt steigt dadurch dein Risiko für Verletzungen.
- ↪ erhöhen sich der Pulsschlag und die Atemfrequenz, dadurch **sinkt deine Kondition.**
- ↪ **erweitern sich die Blutgefäße.** Für dein Herz ist es anstrengender, das Blut durch den Körper zu pumpen, und du hast weniger Energie.
- ↪ besteht die **Gefahr, dass du dehydrierst** (austrocknest), denn Alkohol hat eine entwässernde Wirkung.

Alkohol reduziert auch deine Leistung beim Muskelaufbau.

Bei körperlicher Anstrengung produzieren die Muskeln **Milchsäure**. Diese wird dann in der Leber abgebaut. Wenn du nach dem Sport Alkohol trinkst, ist deine Leber mit dem Alkohol beschäftigt und kann die Milchsäure nicht so schnell abbauen. **Dadurch braucht dein Körper länger, um sich zu erholen.**

Alkohol **beeinträchtigt auch deinen Schlaf**, der für die Leistung beim Sport und die Erholung danach wichtig ist.

Wenn du fit und gesund bleiben möchtest, dann beachte, dass Alkohol auch **jede Menge Kalorien** hat: pro Gramm ungefähr 7 Kilokalorien (kcal). Zum Vergleich: Ein Gramm Fett hat 9 kcal, ein Gramm Zucker hat 4 kcal.

Alkohol fördert Heißhunger-Anfälle, weil er die Magenschleimhaut anregt.



1

2

3

WELCHE TIPPS GIBT ES FÜR EINEN BEWUSSTEN UMGANG MIT ALKOHOL?

Trink überhaupt keinen Alkohol, wenn du:

- ↪ mit dem Fahrrad, Moped oder Auto unterwegs bist,
 - ↪ arbeitest oder lernst,
 - ↪ Medikamente nimmst oder krank bist,
 - ↪ schwanger bist,
 - ↪ Stress „in den Griff bekommen“ willst.
- Lass dich nicht zum Trinken überreden und fordere auch nicht andere auf, zu trinken.

Es ist okay und selbstbewusst, „NEIN“ zu sagen.

Wenn du Alkohol trinkst,

- ↪ nimm keine Medikamente, Cannabis oder andere Drogen.
- ↪ rechne damit, dass du manchmal empfindlicher auf Alkohol reagierst als sonst oder als andere Menschen.
- ↪ trink nicht auf leeren Magen.
- ↪ trink auch viel Wasser.
- ↪ sei besonders vorsichtig, wenn du Selbstgemixtes aus Flaschen ohne Etiketten trinkst oder Getränke, die du nicht kennst.
- ↪ trink langsam und nicht durcheinander.
- ↪ lass dein Getränk nicht unbeaufsichtigt herumstehen, damit dir niemand etwas Gefährliches, wie z. B. K.o.-Tropfen, in dein Glas geben kann.

Mehr darüber erfährst du unter www.wienextra.at/jugendinfo im Menü „Infos von A-Z“ → K.o.-Tropfen.

Alkohol und deine Mitmenschen

- ↪ Alkohol enthemmt und kann Gewalt fördern. Achte auf deine eigenen Grenzen und die der anderen Menschen.
- ↪ Wenn du Sex hast, vergiss nicht auf ein Kondom.
- ↪ Steig nie zu einer Person ins Auto oder aufs Moped, die Alkohol getrunken hat.

WELCHE GESETZE GELTEN BEI ALKOHOL IM STRASSENVERKEHR?

- ↪ Alle, die **neu einen Führerschein machen**, haben **3 Jahre Probezeit**. Wer dann noch nicht 21 Jahre alt ist, dessen Probezeit läuft auf jeden Fall bis zum 21. Geburtstag. **Während der Probezeit gelten 0,1 Promille.**
- ↪ Bis zum 21. Geburtstag gilt beim Autofahren daher auf jeden Fall eine Grenze von 0,1 Promille. Hältst du dich nicht daran, ist eine teure Führerscheinnachschulung verpflichtend und die Probezeit verlängert sich.
- ↪ Beim **Mopedlenken** (Führerschein AM) gilt bis zum 20. Geburtstag eine Grenze von **0,1 Promille.**
- ↪ **Wenn du 21 Jahre oder älter bist und auch die 3 Jahre Probezeit vorbei sind, gelten allgemein 0,5 Promille für Auto, Moped und Motorrad.** Achtung: Bei diesem Wert verdoppelt sich bereits die Unfallgefahr.
- ↪ Auch bei **geringeren Promillewerten** kannst du eine Strafe bekommen, wenn du **nicht fahrtauglich** warst. Verursachst du einen Unfall, kannst du auch dafür zur Verantwortung gezogen werden.
- ↪ **Beim Radfahren und Fahren mit E-Scootern gelten 0,8 Promille.**
- ↪ **Ab 0,8 Promille wird der Führerschein abgenommen. Auch wenn du bei einer Kontrolle am Fahrrad mehr als 0,8 Promille hast, kann der Führerschein nachträglich von der Behörde abgenommen werden.**

Das erneute Ausstellen nach einer Sperre ist sehr teuer und zeitintensiv – ganz besonders, wenn eine Nachschulung angeordnet wird (ab 1,2 Promille ist sie für alle verpflichtend).

- ↪ **Verstöße gegen diese Alkoholgrenzen können zu hohen Geldstrafen führen.** Verletzt du bei einem Unfall jemanden, kann auch eine Haftstrafe drohen. Es kann zu Schadenersatzzahlungen kommen, die von deiner Versicherung nicht übernommen werden.
- ↪ Verweigerst du bei einer Verkehrskontrolle den Alkoholtest, wird die Weigerung als höchste Alkoholisierung gewertet – mit hohen Strafen und Führerscheinentzug bzw. Fahrverbot.

WIE IST DER JUGENDSCHUTZ GEREGET?

In Österreich darfst du ab deinem 16. Geburtstag alkoholische Getränke wie Bier, Wein und Sekt in der Öffentlichkeit* kaufen und trinken.

Für Getränke mit **gebranntem Alkohol** – wie z. B. Wodka, Whisky, Rum, Gin Tonic, Cocktails, Cola-Rum oder auch Alkopops – gilt eine **höhere Altersgrenze von 18 Jahren**.

Bei einem Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz kannst du von der Behörde zu einem Informations- und Beratungsgespräch geschickt werden oder zu einer Geldstrafe verpflichtet werden.

Polizistinnen und Polizisten dürfen Jugendliche überprüfen. Sie können alkoholische Getränke **sofort abnehmen**, wenn du zu jung bist und sie deshalb nicht trinken darfst. Die Erziehungsberechtigten können informiert werden. Personen, die dir den Alkohol verkauft oder gegeben haben, können eine Geldstrafe bekommen – Geschäfte oder Lokale sogar eine sehr hohe Geldstrafe.

* z. B. in Lokalen, Tankstellen oder Parks

WIE WIRST DU WIEDER NÜCHTERN?

Gesunde Menschen bauen pro Stunde ca. **0,1 bis 0,2 Promille** Alkohol ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen. Es helfen weder Kaffee trinken oder essen noch teure Ausnüchtermittel.

Achtung – stimmt nicht:

Schwitzen oder Erbrechen helfen nicht beim Ausnüchtern. Erbrechen verhindert nur, dass weiterer Alkohol im Magen aufgenommen wird. Dein Magen ist dann entleert. Die Alkohol-Konzentration im Blut bleibt gleich.

WAS KANNST DU GEGEN EINEN „KATER“ TUN?

Ein Kater kommt **meistens am nächsten Morgen**, wenn du am Tag davor zu viel getrunken hast. Du fühlst dich **schlapp und hast auf nichts Lust**.

Körperliche Symptome sind Überempfindlichkeit gegen Lärm und Licht, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Durst („Brand“).

Ein Kater entsteht aus unterschiedlichen Gründen, vor allem aber weil Alkohol deinen **Körper austrocknet**. Auch wichtige **Vitamine und Mineralstoffe gehen verloren**.

Gegen einen Kater helfen nur: **frische Luft, klares Wasser, Vitamine, magnesiumhaltige Nahrungsmittel** wie Bananen – und Geduld. Sonne, Hitze, Anstrengung oder fettes, scharfes Essen solltest du meiden, denn dein Kreislauf und deine Verdauung sind schon genug gestresst.

Was ist ein „Filmriss“?

Ein Filmriss ist ein Zeichen, dass dein **Gehirn den Alkohol nicht mehr verkraftet**.

Du weißt dann am nächsten Tag nicht mehr oder nicht mehr genau, was du am Vorabend gemacht hast.

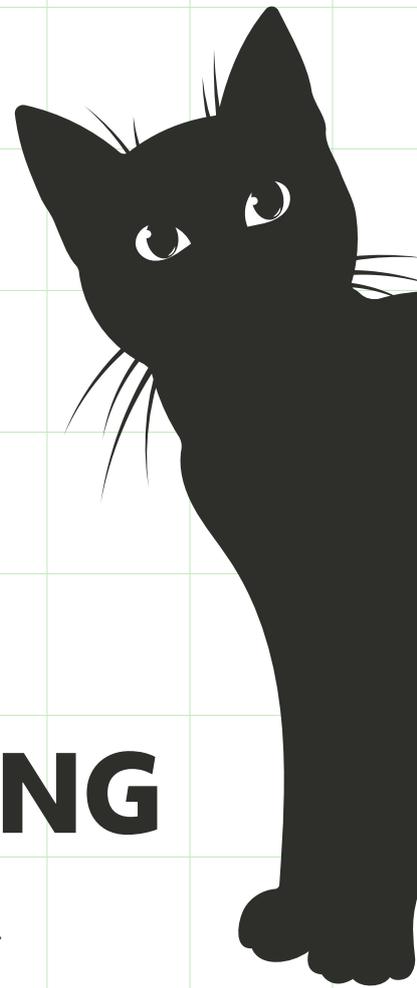
Wenn du öfter einen Filmriss hast, trinkst du deutlich zu viel Alkohol. **Ändere dein Trinkverhalten rasch!**

AKUTE ALKOHOLVERGIFTUNG

Trinken kann tödlich ausgehen – durch die Folgen von jahrelangem regelmäßigem Konsum von zu viel Alkohol, durch Unfälle und durch akute Vergiftungen. Ab 3 Promille im Blut wird es lebensbedrohlich.

Junge Menschen und nicht an Alkohol gewöhnte Menschen sind schon durch kleinere Mengen gefährdet.

Gerade hochprozentiger Alkohol ist in der **Wirkung schwer einschätzbar**, weil rasch viel Alkohol ins Blut gelangt. Akute Alkoholvergiftungen sind in Österreich nicht selten, ca. **100 Fälle pro Jahr verlaufen tödlich**.



WAS TUST DU, WENN JEMAND ZU VIEL GETRUNKEN HAT?

Schwer betrunkene Menschen brauchen Hilfe. Lass sie nicht alleine.

Wenn du die Person kennst, bringst du sie am besten nach Hause. **Vorwürfe sind zu diesem Zeitpunkt sinnlos.**

Wenn es jemandem psychisch schlecht geht, dann kannst du helfen, zum Beispiel mit Anlehnen-Lassen, Beruhigen oder gutem Zureden. **Achte aber darauf, ob die Person das mag.**

Erste Hilfe bei Kreislaufproblemen, Übelkeit, Erbrechen oder Herzrasen:

- **beruhigen**,
- Bewusstlose und Schlafende in **stabile Seitenlage** bringen, sonst droht Ersticken-gefahr,
- **zudecken**, um einer Unterkühlung vorzubeugen.

Der **Ärztefunkdienst (141)** kann dich beraten und hat Schweigepflicht. Gefährlich wird es, wenn die Person vor sich hindämmert oder nicht mehr ansprechbar ist.

Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, fehlenden Reflexen (zwicken!) ruf sofort die **Rettung (144)**!

Helpen ist nicht nur eine mitmenschliche, sondern auch gesetzliche Pflicht.

Bei unterlassener Hilfeleistung kannst du dich strafbar machen. Es kann zu Problemen mit der Polizei oder mit dem Gericht kommen.

141
144

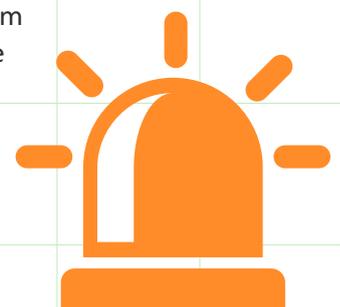


WAS PASSIERT, WENN DU DIE RETTUNG RUFST?

Bei einer Alkoholvergiftung wird die betroffene Person ins Spital gebracht. Dort wird der Kreislauf unterstützt und Flüssigkeit (Infusion) gegeben.

Die Kosten für den Krankentransport und Spitalsaufenthalt werden **in der Regel von der Krankenkasse** übernommen. In Ausnahmefällen kann es zu einer Rückverrechnung kommen. Rechtlich passiert nichts.

Fallweise wird die Wiener Kinder- und Jugendhilfe verständigt. Dann meldet sich eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter bei der Familie der betroffenen Person, um zu beraten und zu klären, ob es Probleme gibt und Hilfe benötigt wird.



DEINE MUTTER ODER DEIN VATER TRINKT – WAS KANNST DU TUN?

Du wünschst dir, dass er oder sie nicht mehr trinkt. Das macht dich manchmal traurig, verzweifelt, einsam oder wütend? Oder vielleicht schämst du dich für deine Eltern. Darüber sprechen ist vielleicht nicht möglich, weil alle dazu schweigen?

Deine Eltern schenken dir vielleicht keine Aufmerksamkeit, weil sie mit ihren Problemen so beschäftigt sind. **Achtung: Das liegt nicht an dir. Du bist nicht schuld an dieser Situation!**

Vielleicht hast du schon viel unternommen, damit sie nicht mehr so viel Alkohol trinken, z. B. Flaschen versteckt oder ausgeleert? Du wirst gemerkt haben, das hilft nicht wirklich.

Alkoholranke Menschen können nicht einfach mit dem Trinken aufhören, denn sonst geht es ihnen sehr schlecht. Deine Eltern sind es, die etwas für sich selbst tun müssen. Sie brauchen Hilfe, z. B. von Ärztinnen oder Ärzten.

Was kannst du tun?

Auch wenn sich die Situation nicht gleich verbessern lässt: **Es hilft dir, wenn du mit jemandem darüber sprichst.**

- ☞ **Sprich mit dem Elternteil, der nicht trinkt.** Erzähle, was dir Kummer und Angst macht oder was du hast. **Wenn du Geschwister hast, dann sprich auch mit ihnen darüber.** Oder es gibt vielleicht eine Cousine oder einen Cousin, eine Tante oder einen Onkel, eine **Vertrauensperson in der Schule oder im Jugendzentrum?**
- ☞ Wenn du anonym Hilfe möchtest, kannst du bei „**Rat auf Draht**“ unter der **Telefonnummer 147 kostenlos anrufen** und reden. Es gibt auch eine Online-Beratung: www.rataufdraht.at/online-beratung
- ☞ **Deine Eltern haben trotzdem die Verantwortung für dich.** Sie müssen dafür sorgen, dass genügend Essen zu Hause ist, Rechnungen bezahlt werden und du gut versorgt wirst, wenn du krank bist. Passiert das nicht oder **wird dir alles zu viel, nimm Kontakt mit der Servicestelle der MAG ELF – Wiener Kinder- und Jugendhilfe** auf . (Tel.: 01/4000-8011).



Du bist nicht allein!

In Österreich hat ca. **jedes zehnte Kind** einen alkoholabhängigen Elternteil.

WO BEKOMMST DU BERATUNG UND HILFE?

Kostenlose Unterstützung – auch ohne Nennung deines Namens –
und Antworten auf alle möglichen Fragen bekommst du bei:

Dialog: Integrative Suchtberatung Gudrunstraße

Gudrunstraße 184, 1100 Wien

Tel.: 01/205 55 26 00

verein@dialog-on.at

www.dialog-on.at



WIENXTRA-Jugendinfo

Babenbergerstraße 1, 1010 Wien

Tel.: 01/4000-84100

jugendinfowien@wienXtra.at

www.jugendinfowien.at



CheckIt!

Gumpendorfer Straße 8, 1060 Wien

Tel.: 01/4000-53650

checkit@suchthilfe.at

www.checkyourdrugs.at



Für dich da sind außerdem:

Rat auf Draht rund um die Uhr, kostenlos und anonym: Tel. 147 oder rataufdraht.at

Die **talkbox** der **MAG ELF**: talkbox@ma11.wien.gv.at

WO BEKOMMST DU WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET?

www.partyfit.at

Alle Infos rund um Alkohol und PartyFit! bei Events in Wien mit „FAQ“, „Female Special“ und dem „SaferPartyGuide“ auf Deutsch, Türkisch und Bosnisch-Kroatisch-Serbisch.

www.feel-ok.at

Interaktive Website mit Infos, Spielen, Chatroom und vielem mehr zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis, Ernährung, Bewegung. Mit Alkoholseksttest und Quiz

www.mamatrinkt.ch

www.papatrinkt.ch

Du machst dir Sorgen, dass deine Mama oder dein Papa zu viel Alkohol trinkt? Auf diesen Seiten findest du viele Informationen zum Thema Alkoholabhängigkeit.

www.infodealer.at

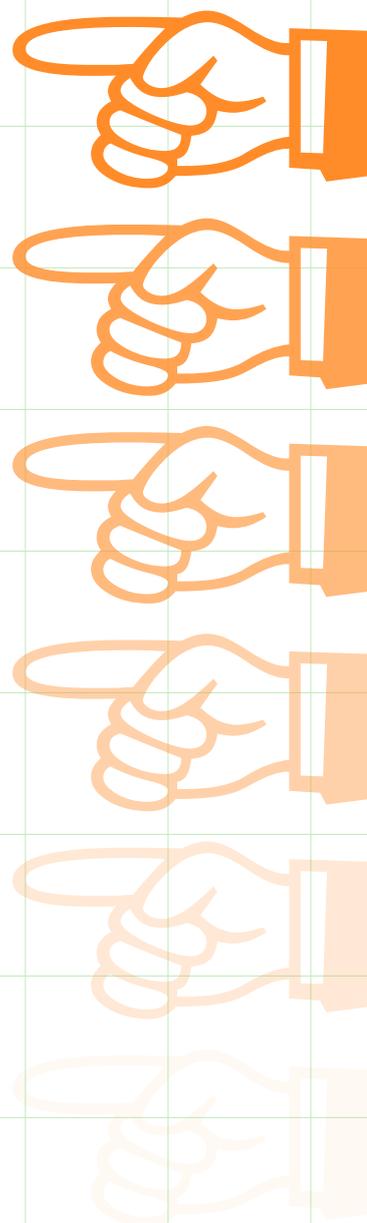
Die Jugendseite von www.praevention.at mit Infos zu Alkohol, Videos, Beratungsangeboten, nützlichen Links, Alkoholquiz und Promillerechner

www.dialogwoche-alkohol.at

Website der Initiative „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ mit Infos zu Alkohol, zu Beratungs- und Hilfsangeboten, Alkoholseksttest und Promille-App

www.alkcoach.at

Ein kostenloses Selbsthilfeprogramm zur Konsumreduktion von Alkohol für Personen ab 16 Jahren



WER SIND WIR?

WIENXTRA-Jugendinfo

Die Jugendinfo ist ein Service der Stadt Wien für junge Leute bis 25 Jahren. Hier gibt's Information und Beratung zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Arbeit & Bildung, Beziehung & Sexualität, Engagement & Freizeit, kostenlose Kulturangebote, Sport und Wohnen. Die Beratung bei Fragen und Problemen ist vertraulich, anonym und kostenlos.

Montag bis Freitag von 14.30 bis 18.30 Uhr.

Thementage jeden Dienstag: Anwaltliche Erstberatung, Mobbing, Queer, Auslandsberatung.

Infos – Beratung – EU-Jugendprogramme – Mobile Info

Babenbergerstraße 1, Ecke Burgring

1010 Wien

Tel.: 01/4000-84100

jugendinfowien@wienxtra.at

www.jugendinfowien.at

www.facebook.com/jugendinfowien

www.instagram.com/wienXtra_jugendinfo

Institut für Suchtprävention Wien

Das Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien ist die Landesfachstelle für Suchtprävention in Wien. Unsere Aufgabe ist die Entwicklung, Koordination und Vernetzung der Suchtprävention in Wien. Dies geschieht durch Sensibilisierung für Suchtvorbeugung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Konkret geht es um die Entwicklung und Umsetzung von Pilot- und Modellprojekten, Vernetzung mit Institutionen und Schulung von Fachkräften, Weiterentwicklung und Sicherung der Qualität der bestehenden Angebote.

Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien

Modecenterstraße 14/Block B/2. OG

1030 Wien

Tel.: 01/4000-87320

isp@sd-wien.at

www.isp.wien

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH & wienXtra-jugendinfo Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner
Redaktion: Margit Bachschwöll, Laura Kravanja, Stefan Kühne, Viki Weißgerber Gestaltung: Benjamin Leibetseder Verlags- und Herstellungsort: Wien – 6., aktualisierte Februar 2021
Alle Angaben ohne Gewähr



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention

